奈良 いのちの電話

2014 夏 第357号

社会福祉法人　奈良いのちの電話協会
事務局／〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27
TEL：0742-35-0500
FAX：0742-35-0533
e-mail：nid@nara-inochi.jp

特集

生きる力をつける処方箋

香山リカ氏・多川俊映氏

風止みて鷺草花にもどりけり　立葉

句・画　井浪　正子

風鐸

正直に申せば、私は数学が苦手で理科がわからない、典型的な文科系人間です。したがって非科学的なことを聞いても、わりと簡単に納得してしまいます。

初期のわずかな変化が思いがけない方向に発展していくという表現に「北京の蝶」という話があります。中国北京で蝶が羽ばたくと、遠く離れたニューヨークで嵐が起こる、というものです。れっきとした学説なので、非科学的と言ってはいけないのですが・・・小さな活動も次第に共感を生み、やがて遠く離れた場所でその効果が花開く。こんな意味でしょうか。自分の小さな行動も、世の中を良い方向に変えることにつながる。そう一人ひとり思い信じることが大事です。

また、なぜか交通事故が各地で立て続けに起こることがあります。科学的に説明はできませんが、運転への不注意の意識が離れた場所に連鎖するのでしょうか。

「北京の蝶」も「交通事故」も似た意味ですが、連鎖・増幅するのは幸福であってほしいものです。

現在、国民の心の健康増進を目的とした新たな制度の創設が検討されています。国を挙げて心の問題に取り組もうという姿勢の表れです。たった一つのいのちを大切にする運動が、蝶の羽ばたきのように広がることを期待します。　（樹）

講 演

生きる力をつける処方箋

3月30日、奈良県自殺対策緊急補助事業として奈良県文化会館にて公開講演会が行われた。第一部は香山リカ氏の講演、第二部では香山氏と多川俊映氏のトークセッションがあり、二人のお話の概要を紹介する。

香山リカ氏のお話（第一部より）

香山リカ氏 プロフィール

北海道札幌市生まれ。東京医科大学卒業。
専門は精神病理学。
2008年より立教大学教授。
『悲しむのは、悪いことじゃない』『小さな悩みを消すレッスン』『「だまし」に負けない心理学』など著書多数。
豊富な臨床経験を生かし、テレビ出演やラジオのパーソナリティなど多方面で活躍中。

私が精神科医になったのは1986年です。そのとき先輩の精神科医から、世の中がもっと豊かで便利になればみんなの心にゆとりができて、お互いに優しくなって助け合って生きるようになるから、ストレスで病気になる人が減っていく、だから精神科医は失業するだろうと言われました。ところが今精神科医は大変忙しい時代になっています。少しでも気を抜くと悪徳セールスや振り込め詐欺などの犯罪の被害にあうかもしれないとか、あるいは地震や土砂崩れなどいつ大きな災害が起きるかわからないとか、もう常に警戒しなければならない状況の中にいます。気疲れや緊張から知らない間に心のエネルギーがすり減ってしまいます。そういったストレスから心の病にまでなってしまった人たちを診ていると、そういう人たちには共通点があることに気づきました。それで、ストレスから自分を守り少しでも心のゆとりを保つにはどうすればいいか、私の思うことをお話ししようと思います。それは私たちが子どものころ親や先生から、こうしなさいと言われてきたことと逆のことになるのです。

● 自分に対する点数を少し甘くしよう

私たちは親や先生から、自分を甘やかすな、自分に厳しく生きなさいと言われてきたと思いますが、今のように人に厳しい時代には、逆に、もっと自分を甘やかしてもいいんじゃないかと思います。できなかったことや怒られたことばかり数えあげてしまうのではなく、今日行く予定のところに行けた、ご飯食べた、今日も生きたというようなことでも、「よくやった、がんばった、よしこれでいい」と自分で自分を褒めてあげてほしいなと思います。

● 時には過去の栄光にもすがっていい

親や先生から、過去の栄光にすがるな、今が大事なんだと言われてきましたが、今は何も自分をほめられるものがない、自信がないという人でも、過去には仕事がうまくいっていた時期があったり、やりたいことができて幸せだった時があったりします。今は活かされていなくても、それはプラスの財産として心の中にほんとはあるはずだと思うのです。だからその時のことを思い出して、その時に戻ったかのように、楽しかった、幸せだったという気持ちに浸ればいい。浸ったらそれで終わりにして、今はどうだなんて考えないことです。

● 人と比べるのは意味がない

私は社会的に地位のある人と対談することが多いのですが、人前では幸せでうまくいっているように見せている人でもいろいろ悩みごとや隠しごとがあって、あとで相談を受けることがあります。「なんだ、みんな同じなんだな」とちょっとほっとします。みんな表面しか人に見せてないし、人の表面しか見えてない。だから人と比べて、あんなに幸せな人がいるのに私はなんて不幸なんだろうとか、ダメなんだろうとか思うのは意味のないことなのです。

● 原因を考えすぎない

私はいろんなことはたまたま起きることなのだろうと思います。だからうまくいかなかったことについて、どうしてこうなったのか、何が悪かったのかと原因を追及したり反省するのはほどほどにして、「これは今だけだ、次は大丈夫だ」と、なるべく失敗とか嫌なことは早めに切り上げて引きずらない。それよりもこれからどうするかという方にエネルギーと時間を割いてほしいと思います。

● 人の力も大いに借りよう

私たちは、人に頼らないで自分で何とかしなさいと教えられてきました。でも今の時代、自分だけで何とかできるなんていうことはほとんどないので、人に頼って、少し弱みも見せて、乗り切ってほしいと思います。いろんな専門家とか行政サービス、NPOなど、さがせば必ず力になってくれるものがあると思います。もし断られても次をさがせばいい。頼られる方にとっても、誰かの役に立ってる、自分を必要としている人がいるという思いはその人の生きる支えになるのです。

最後にもう一つ。私の診察室には、自殺しようと思ったけれどやめましたという方も時々来られます。どうしてやめたのかお話を聴いていると、大体の方は特別な誰かに何か一言言われたからというわけではないのです。ある引きこもりの青年の話ですが、コンビニに行く途中いつも犬を連れたおばちゃんとすれ違ってた。犬を見てニコッとするとおばちゃんも「こんにちは」とかいう程度で、話をしたわけでもなかった。でもあるとき青年が今死のうと思った瞬間に、今死んじゃったらもうあの人と会えないな、私のことどうしたのかなと思うかな、と思った。そしたらすごく怖くなって死ぬのをやめたというんです。つまり、誰か自分のことを知ってくれている人がいる、その人ともう会えなくなったら・・・というようなことが自殺を食い止めるのではないかと思います。だから私たちは誰でも人の命を救うことができると思います。みなさんが、自分の生活にそこそこ満足して自分を認めることができて、ゆとりをもって暮らしていたら、自然に周りの人にも普通に声をかける。それが結果的に人を救うことになるのではないかと思います。

多川俊映氏のお話（第二部より）

多川俊映氏 プロフィール

1947年奈良市生まれ。立命館大学卒業（心理学専攻）。
1989年興福寺貫首に就任。帝塚山大学特別客員教授。
パリで「興福寺展」、東京・福岡・奈良で「阿修羅展」を開催。
興福寺創建1300年を迎えて境内整備事業を進めている。
『心に響く99の言葉　東洋の風韻』『唯識入門』『心を豊かにする菜根譚33語』など著書多数。

■ 見守られているという意識

香山さんは、私たちが普段言っていることと正反対のことをおっしゃいましたが、心に何らかの悩みを持っている方や、もう生きていくのがいやだと思っている方の場合は、これはなるほどと思いました。最後の青年の話で、普通の人から一声かかることで、自分がこの社会とつながっているんだと感じたという話が、私には非常に興味深かったです。昔は社会的なしくみが無くても、近所のおばあちゃんがそこに座っている、そのつながりというようなものにずいぶん救われていたのではないかと思います。いわゆる檀家寺も地域のコミュニテイの中心になっていて、東北のあるお寺では３時頃になると別に何の用事もないのにみんなが寄ってくるそうです。「寄り合い」ですね。そういうものをうまく社会的に取り込んでいければいいのではないかと思います。

また、お寺には生身の人間だけでなく、仏像が見てくれているという面もあります。仏像ブームも、見に来るというよりは、見られている、見守られていると思うからでしょうか。悩み事を身近な人に聞いてもらいたいけど、身近であるがために言いにくいということがあって、たとえば居酒屋でたまたま隣り合った、全然知らない人に話をする中でうまく悩みを解消しているようなことがありますね。そういう意味で、本人には言えないけれど言いたいことを仏像に語ることで、気持ちを整理する、自分の考え方をまとめるという効用は確かにあると思います。

■ ストレスへの耐性を高める

よく現代は悩み多い時代だ、昔は良かったと言いますが、奈良時代からもう管理社会でした。たとえば、五重塔は今でも造るのに３年から５年かかるぐらいのものでしたが、光明皇后が造った時は１年以内に完成しています。皇后のお母さんの一周忌の供養のために西金堂を造った時も１年以内です。すさまじい早さなんですよ。働いている人のストレスはすごいものです。いつの時代もストレスはあったと思います。

今の時代は自分はなんで生まれてきたのだろうかと悩む人が多いといわれますが、仏教の考えでは、人間は目的無しに生まれてきているんです。前世で、生きたいという執着心を捨てきれなかった人が現世に生まれている、と考えます。だから、目的は自分で見つけるしかないのです。その目的が見つけづらい世の中になってきていると思います。

生老病死といいますが、家族や父母が亡くなっていくというような悲しみは背負っていかなければならないことですね。基本的には、人間が生きていくというのは、ありとあらゆる悲しみの上にあるのです。だから悲しみ、苦しみなどストレスへの耐性を高めていくシステムが要ると思います。小さい頃から、転ばないように転ばないようにガードしておいて、18歳で放り出すのは無理があると思います。今はなんでも便利になりすぎていて、トータルな仕事をする機会がない。ネジや歯車の一つのような、細切れになっていて、生きている証につながるようなトータルな仕事をしていない。それがある種の弱みのような気がします。

■ 存在するあらゆるものに価値がある

私は、日本の文化の根幹は神仏習合だと思っています。残念なことに今生きている私たちの血となり肉となっているかというと、必ずしもそうではない。たとえば、神道の考え方で「八百万の神」というのは、存在しているあらゆるものに価値を見出していくという考え方で、日本人はそれをベースにしてきました。でも今は、必要か、いや不必要だというふうに、価値を見出してくれない時代になっているのが一番問題です。そんな社会の包容力を少しでも広げていく工夫が必要だと思います。

■ 自己回復力を信頼する

人はみな自分で回復する力を持っていると思います。悩みを持っている人の話をひたすら聴く、何も言わなくてもその人が自分で解決していくのを見守ることです。その人はおそらく解決する力を持っているのにそのことを自覚していないのだと思います。だから言い過ぎないことが大事ですね。人間の持っている回復力を信頼することに尽きると思います。（A・Y）